

令和6年

6月の予定献立表



食品群	体内でははたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



糸満市立学校給食センターHP
レシピも掲載中!!

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	3(月) 6月は牛乳月間 ごはんにかけて食べます オレンジ ドライカレー ごはん コーンスープ 牛乳	4(火) よくかんで食べよう きんぴらごぼう ごはん けんちん汁 牛乳	5(水) 食べることは生きる事 野菜のカレーソテー 黒糖パン(その他) 揚げパン(西小・西中)ツナチャウダー 牛乳	6(木) なぜ手を洗うの? モンクグア ゆかりごはん ゆし豆腐 牛乳	7(金) 給食当番のみじたく チーズ大福 きのことベーコンの豆乳クリームス パゲティ かつおかつ 牛乳
こ ん だ て	10(月) あまがし 千切りイリチー ごはん シブイとアサ汁 牛乳	11(火) 自分にあつた食べ方 タルタルソース チキン南蛮 ごはん 大根のみそ汁 牛乳	12(水) 朝ごはんをおいしく食べる 肉そぼろ ごはん 春雨スープ 牛乳	13(木) 地球にやさしく ごはんにかけて食べます カルフィッシュ もずく丼 ごはん 澄まし汁 牛乳	14(金) いろいろよく食べよう! ジャーマンポテト コッペパン(その他の学校) 揚げパン(高小中・光洋小) パンブキンスープ 牛乳
こ ん だ て	17(月) 和食でバランスよく 千草焼き ひじきの佃煮 ごはん 豚汁 牛乳	18(火) お米の変身 肉じゃが ごはん 魚そうめん汁 牛乳	19(水) おいしい季節ってなあに? コーンと豆のサラダ ごはん 夏野菜カレー 牛乳	20(木) 素晴らしい沖縄料理 チヂクニーイリチー ごはん うちなみそ汁 牛乳	21(金) 食べられることに感謝 ちんすこう 芋天ぷら 沖縄そば 沖縄野菜そば 牛乳
こ ん だ て	24(月) 野菜料理+1皿 バイゼリー 根菜ミートスパゲティ ほうれん草オムレツ 牛乳	25(火) チャンプルーとは? タマナーチャンプルー ごはん シカムドゥチ 牛乳	26(水) 牛乳の変身! スライスチーズ ハンバーグのきのこソースかけ パーガーパーン ABCスープ 牛乳	27(木) へちまの栄養 揚げぎょうざ(小:1こ,中2こ) ごはん マーボーへちま 牛乳	28(金) ビビンバは混ぜる? ごはんにかけて食べます オレンジ ビビンバ ごはん 卵スープ 牛乳

☆6月の糸満産野菜☆
こまつな、だいこん葉、にんじん

☆6月の給食目標☆
かむことの大切さを
知ろう

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう!

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか? 現代では、柔らかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本とあって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することによってできる人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育てる上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくなる

慰霊の日

6月23日は沖縄県民が忘れてはいけない「慰霊の日」です。今から74年前、沖縄で地上戦があり亡くなった人々の霊をなぐさめて、平和を祈る日です。過去のいたましい悲劇を忘れずに、「黙祷」をさげましょう。給食でも食を通して戦争の悲惨さ、平和について考える機会を設け、今年は6月23日が日曜日の為、6月21日に「慰霊の日メニュー」として、ウチナー料理献立にしました。戦争が終わった後は、食べ物もなく芋は貴重な食べ物だったそうです。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

令和6年6月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ン ダ テ	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
3	月	ごはん ⑦無 コーンスープ ⑦鶏、豚、牛、豆 ドライカレー ⑦鶏、豚、乳、麦、牛、り オレンジ ⑦オ	鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆、レンズ豆	ごめ 大豆油、じゃがいも、でん粉	ごめ コーン、クリームコーン、にんじん、だいこん、長ねぎ、にんにく、パセリ 大豆油、三温糖 にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、ブルン、にんにく オレンジ	がらスープ(鶏・豚) コンソメ(牛・豆) ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り)、ケチャップ	E 623 Kcal P 24.2 g F 19.4 g	E 773 Kcal P 29.2 g F 21.8 g
4	火	ごはん ⑦無 けんちん汁 ⑦豆 きんぴらごぼう ⑦ご豆	豆腐 チキアギ	ごめ 里芋 三温糖、大豆油、ごま、ねりごま、ごま油	ごめ しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ 干切りごぼう、だいこん、葉、にんじん、ごんにやく	かつおだし かつおだし	E 493 Kcal P 19.4 g F 13.4 g	E 627 Kcal P 23.8 g F 14.8 g
5	水	黒糖パン(その他) ⑦麦、乳、豆 揚げパン(西小・西中) ⑦豆、乳、アモ、麦 ツナチャウダー ⑦豆、豚、乳、麦、牛、鶏 野菜のカレーソース ⑦鶏、豆	きな粉、脱脂粉乳 ツナ(豆)、ベーコン(豚)、生クリーム	黒糖パン(麦・乳・豆) ココペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、三温糖、黒糖 大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、アスパラ、エリンギ、ピーマン、にんじん	ホワイトルウ(麦・乳・豆・牛・鶏)、ワイン、豚だし(鶏・豚)	E 656 Kcal P 26.3 g F 25.9 g	E 750 Kcal P 29.7 g F 29.2 g
6	木	ゆかりごはん ⑦無 ゆし豆腐 ⑦豆 スナクグア ⑦豚、豆	ゆし豆腐 かまぼこ、豚肉、厚揚げ	ごめ ごめ 大豆油、三温糖	ゆかり ねぎ だいこん、にんじん、ごま、つな、しいたけ	かつおだし かつおだし	E 570 Kcal P 24.6 g F 19.3 g	E 704 Kcal P 27.8 g F 21.6 g
7	金	きのこベーコンの豆乳クリーム パグティ ⑦麦、豚、鶏、牛 かつおかつ ⑦麦、豆 チーズ大福 ⑦乳、豆	ベーコン(豚)、豆乳 カツオカツ(麦、豆)	スパゲティ、大豆油、三温糖 大豆油 チーズ大福(乳、豆)	にんにくにんじん、たまねぎ、キャベツ、ごま、つな、しめじ、エリンギ、クリームコーン、パセリ	豚だし(鶏・豚)、コンソメ(牛・豆)	E 449 Kcal P 17.1 g F 23.5 g	E 530 Kcal P 19.9 g F 28.4 g
10	月	ごはん ⑦無 シブイとアーサー汁 ⑦無 干切りイリチー ⑦豚、鶏、豆 あまがし ⑦無	かまぼこ、※アーサー 豚肉、チキアギ、刻み昆布	ごめ 三温糖、大豆油 あまがし	ごめ とうがん、にんじん、小ねぎ、しょうが にんじん、角切りだいこん、ごんにやく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)、かつおだし	E 607 Kcal P 25.9 g F 16 g	E 753 Kcal P 31.1 g F 17.7 g
11	火	ごはん ⑦無 大根のみそ汁 ⑦豆 チキン南蛮 ⑦鶏、豆 タルタルソース ⑦卵、豆	豆腐、わかめ、みそ 鶏肉	ごめ 里芋 じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖	ごめ だいこん、にんじん、ごま、つな、しめじ	かつおだし タルタルソース(卵・豆)	E 617 Kcal P 23.7 g F 26.7 g	E 770 Kcal P 29.2 g F 30.2 g
12	水	ごはん ⑦無 春雨スープ ⑦鶏、ご 肉そぼろ ⑦豚、鶏、豆	鶏肉、なると 豚肉、鶏肉、大豆	ごめ はるさめ、白ごま、ごま油 大豆油、三温糖	ごめ にんじん、はくさい たまねぎ、にんじん、コーン、あお豆、しょうが	かつおだし、がらスープ(鶏)	E 576 Kcal P 24.9 g F 17.8 g	E 725 Kcal P 30.3 g F 20 g
13	木	ごはん ⑦無 澄まし汁 ⑦豆 もずく丼 ⑦豚、豆、鶏 カルフィッシュ ⑦無	かまぼこ、豆腐 ※もずく、豚肉、大豆 カルフィッシュ	ごめ 三温糖、大豆油	ごめ とうがん、はくさい、えのきたけ たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン、ごま、つな、にんにく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 528 Kcal P 25.4 g F 16 g	E 665 Kcal P 29.7 g F 17.6 g
14	金	ココペパン(その他) ⑦麦、乳、豆 揚げパン(高小・高・光洋小) ⑦豆、乳、アモ、麦 パンパキンスープ ⑦鶏、乳、豆、麦 ジャーマンポト ⑦豚、豆	きな粉、脱脂粉乳 鶏肉、白花生、インゲン豆、脱脂粉乳 無塩せきウィンナー(豚)	ココペパン(麦・乳・豆) ココペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、三温糖、黒糖 大豆油	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、パセリ にんじん、エリンギ、コーン、ニンニク	チキンブイヨン(鶏)	E 615 Kcal P 24.4 g F 20.1 g	E 707 Kcal P 27.9 g F 22.4 g
17	月	ごはん ⑦無 豚汁 ⑦豆、鶏、豚 干草焼き ⑦卵、麦、乳、鶏、豆 ひじきの佃煮 ⑦ご	豚肉、みそ 干草焼き(卵・麦・乳・鶏・豆) ひじき※カエリ、大豆、糸、けずり	ごめ 里芋 白ごま、三温糖、水あめ	ごめ ごんにやく、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ ゆかり	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 522 Kcal P 24.7 g F 14.6 g	E 680 Kcal P 30.5 g F 17.5 g
18	火	ごはん ⑦無 魚そうめん汁 ⑦無 肉じゃが ⑦豚、豆	※もずく、魚、そうめん 豚肉、厚揚げ	ごめ じゃがいも、三温糖、大豆油	ごめ だいこん、にんじん、小ねぎ、しょうが にんじん、ごんにやく、たまねぎ、あお豆、にんにく、しょうが	かつおだし かつおだし	E 464 Kcal P 21.1 g F 11.4 g	E 594 Kcal P 25.4 g F 12.5 g
19	水	ごはん ⑦無 夏野菜カレー ⑦豚、豆、麦、り、牛、鶏 コーンと豆のサラダ ⑦豆	豚肉、豆乳	ごめ 大豆油、小麦粉、乳無しマーガリン(豆、豚)	ごめ なす、トマト、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、チャツネ(り)、デミグラスソース(麦・鶏)、がらスープ(鶏)、ケチャップ	E 581 Kcal P 21.6 g F 18.4 g	E 721 Kcal P 26.1 g F 19.8 g
20	木	ごはん ⑦無 うちなーみそ汁 ⑦豚、豆 チヂンニイリチー ⑦豚、豆	豆腐、豚肉、みそ 豚肉、チキアギ	ごめ 大豆油	ごめ にんじん、とうがん、キャベツ にんじん、だいこん、だいこん葉	かつおだし かつおだし	E 503 Kcal P 27.3 g F 13.1 g	E 637 Kcal P 32.7 g F 14.3 g
21	金	沖縄そば(惣食) ⑦麦 沖縄野菜そば(汁) ⑦豚、鶏 芋天ぷら ⑦麦、豆 ちんすこう ⑦牛、豚、豆、麦	豚肉、かまぼこ	沖縄そば 大豆油、さつま芋、天ぷら(麦) ちんすこう(牛・豚・豆・麦)	沖縄そば キャベツ、たまねぎ、にんにく	かつおだし、がらスープ(鶏)、豚だし(豚)	E 707 Kcal P 29.7 g F 25.9 g	E 475 Kcal P 24.1 g F 23.8 g
24	月	根菜ミートスパゲティ ⑦豚、豆、鶏、麦 ほうれん草オムレツ ⑦卵、豆 パインゼリー	豚肉、鶏肉、大豆 ほうれん草オムレツ(卵・豆)	ごめ スパゲティ、大豆油、三温糖	ごめ たまねぎ、にんじん、なす、干切りごぼう、れんこん、トマト、にんにく、パセリ	デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし(鶏・豚)、ずき焼きソース(鯉エキス)	E 598 Kcal P 25.7 g F 23.7 g	E 700 Kcal P 30.5 g F 28.6 g
25	火	ごはん ⑦無 シカムドッチ ⑦豚 タマナーチャンプル ⑦豆	豚肉、かまぼこ チキアギ、厚揚げ	ごめ 大豆油	ごめ だいこん、ごんにやく、しいたけ、しょうが ごま、つな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく	かつおだし	E 471 Kcal P 22.5 g F 12.5 g	E 589 Kcal P 27.4 g F 13.6 g
26	水	バーガーパン ⑦麦、乳、豆 ABCスープ ⑦鶏、麦 ハンバーグのきのこソースかけ ⑦豚、鶏、豆、麦 スライスチーズ ⑦乳	鶏肉 ハンバーグ(豆・鶏・豚)	ごめ 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油(ご)	ごめ たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく えのきたけ、しめじ	がらスープ(鶏)、かつおだし デミグラスソース(麦・鶏)、ケチャップ	E 574 Kcal P 30.2 g F 22 g	E 726 Kcal P 37.2 g F 26.4 g
27	木	ごはん ⑦無 マーボーへちま ⑦豚、豆、牛、せ、麦、鶏 揚げぎょうざ ⑦豚、豆、麦	豚肉、大豆、豆腐、みそ(豆) 豚肉、餃子(豚・豆・麦)	ごめ 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油(ご)	ごめ へちま、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく	中華ベース麻婆豆腐(麦・豆・牛・豚・せ・ご)、オイスターソース(カキエキス、豆)、豚だし(鶏・豚)、ケチャップ	E 614 Kcal P 22.3 g F 24.2 g	E 817 Kcal P 28.5 g F 29.9 g
28	金	ごはん ⑦無 卵スープ ⑦卵、鶏、豆、牛 ピビンバ ⑦豚、鶏、豆、ご、麦 オレンジ ⑦オ	卵 豚肉、鶏肉、大豆	ごめ じゃがいも、でん粉 大豆油、三温糖、ごま油、ごま	ごめ だいこん、にんじん、コーン、にら しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま、つな オレンジ	かつおだし、がらスープ(鶏) コンソメ(牛・豆) テンメンジャン(豆・麦・ご)	E 609 Kcal P 26.7 g F 19.7 g	E 759 Kcal P 32.4 g F 22.3 g

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、麦…小麦、ピ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに
 推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉、く…くるみ
 サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド
 他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサー、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください